

Beste accrediteur,

Hierbij de aanvraag voor de nascholing **Leefstijlgeneeskunde; Practice what you preach** van 30 oktober tot 2 november in Menton, Frankrijk**.**

De noodzaak voor onderwijs over leefstijlgeneeskunde.

De geneeskunde is in hoog tempo aan het veranderen. 70 tot 90% van de meest prevalente chronische ziekten (hart- & vaatziekten, kanker, diabetes) worden tegenwoordig veroorzaakt door leefstijlfactoren. Ook is er een verontrustende toename van burn-out onder zowel zorgvragers als zorgverleners. En nog actueler lijken mensen met chronische ziekten eerder vatbaar voor ernstig verloop van COVID 19. Het immuunsysteem speelt hierbij een belangrijke rol.

De essentie van deze nascholing is, naast kennisoverdracht -wetenschappelijke basis- van de basale grondbeginselen van de pijlers van de leefstijlgeneeskunde, de eigen ervaring door beoefening van de materie in de praktijk.

Met de wetenschap als basis reiken wij de participanten handvatten aan voor implementatie in hun praktijk en in hun eigen leven. Hierbij is er aandacht voor het ‘hoe’ van gedragsverandering (mindset) en maken wij gebruik van de bekende pijlers van de Leefstijlgeneeskunde.

Pijlers Leefstijlgeneeskunde.

* Voeding
* Beweging
* Bioritme
* Mind-body (stressbeheersing)
* Relaties & sociale verbondenheid
* Zingeving

Verder is er aandacht voor Gedragsverandering & mindset en wordt ook gewerkt aan Implementatie in de praktijk zowel op macro als micro niveau. In onderstaande graphic is te zien hoe wij de verschillende gebieden in deze nascholing aan bod willen laten komen.



**Accreditatie overzicht programma Leefstijlgeneeskunde; Practice what you preach.**

Sprekers: Susanna van de Waerdt, Huisarts, Mindfulness trainer, IM-arts.  
 Wout van Helden, klinisch epidemioloog i.o.  
 Ines von Rosenstiel, Kinderarts en oprichter IM poli  
 Rosanne Warmerdam, Biomedisch Wetenschapper  
 Claudia van der Lugt, Huisarts en Intervisiebegeleider

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Vrijdag 30 oktober 9 tot 12.30 | Methode | Tijd (3 uur) |
| **Voeding en Vertering** *Susanna vd Waerdt* | Kennismakingsoefening  Uitleg leefstijlprogramma  Vragenlijsten voeding (in 2 tallen bespreken) en terugkoppelen  Powerpoint presentatie | 10 min  20 min 30 min  pauze 30 min 2 uur |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Vrijdag 30 oktober 15 tot 18.30 | methode | Tijd (3 uur) |
| **Vervolg Voeding**  *Susanna vd Waerdt* **Gedragsverandering- toepassing**  *Claudia van der Lugt*  **Bioritme**  *Susanna van de Waerdt*  *Wout van Helden* | PowerPoint  Uitleg theorie gedragsverandering (verschillende modellen)  Schaaloefening positieve gezondheid  Powerpoint | 1 uur  30 min  Pauze 30 min  30min  1 uur |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Zaterdag 31 oktober 9 tot 12.30 u | methode | Tijd (3 uur) |
| **Bioritme** *Susanna van de Waerdt*  *Wout van Helden* | Powerpoint presentatie | 2 uur  Pauze 30 min |
| **Gedragverandering toepassing**  *Susanna van de Waerdt* | Vragenlijsten beweging  Ademhalingsoefening  Mindfulness (oefening) | 20 min  20 min  20 min |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Zaterdag 31 oktober 15 tot 18.30 u | Methode | Tijd (3uur) |
| **HPA as**  *Susanna vd Waerdt* | powerpoint | 3 uur  30 min pauze |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| zondag 1 november 9 tot 12:30 | Methode | Tijd (3 uur ) |
| **Integratie pijlers leefstijl geneeskunde**  *Susanna van de Waerdt*  *Wout van Helden* | Power point  Casuistiek  RAIN methode | 2 uur  30 min pauze  1 uur |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Zondag 1 november 15 tot 18:30 | Methode | Tijd (3 uur) |
| **Zingeving**  *Claudia van der Lugt*  **Gedragsinzichten toepassen in de spreekkamer**  *Inez von Rosenstiel* | Zingevingsopdracht oefening  Geleide meditatie  Powerpoint | 1 uur 1 uur  1 uur |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Maandag 2 november 9 tot 12:30 | Methode | Tijd ( 3 uur) |
| **Gedragsinzichten toepassen in de spreekkamer**  *Inez von Rosenstiel*  **Oplossingsgerichte Systeemaanpak**  *Inez von Rosenstiel* | Powerpoint  Oefening motivational interviewing  powerpoint | 1 uur  1 uur  30 min pauze  1 uur |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Maandag 2 november 15 tot18:30 | Methode | Tijd 3 uur |
| **Oplossingsgerichte Systeemaanpak**  *Inez von Rosenstiel* | Oefening het huis | 1 uur  30 min pauze |
| **Toekomst van Gezondheid**  *Rosanne van Warmerdam* | Powerpoint | 2 uur |
| Dinsdag 3 november 9 tot 12:30 | Methode | Tijd 3 uur |
| **Toekomst van gezondheidszorg**  *Rosanne van Warmerdam* | Powerpoint  Oefening het huis | 2 uur  30 min pauze |
| **Plan van aanpak (individueel )**  *Claudia van der Lugt* | SMART oefening | 1 uur |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dinsdag 3 november 15 tot 18:30 | Methode | Tijd 3 uur |
| **Plan van aanpak (praktijk )**  *Susanna van de Waerdt*  *Claudia van der Lugt* | Voorbeelden innovaties  Praktijk plan maken  Presentaties | 30 min  1 uur  30 min pauze  1.5 uur |

**Totaal uren nascholing 30 uur**

In de bijgevoegde presentaties zijn zowel de leerdoelen als de referenties toegevoegd. Hopende u hiermee voldoende te hebben ingelicht.

Hartelijke groet,

Mede namens de andere sprekers,

Susanna van de Waerdt en Claudia van der Lugt.

Bijlages:

1. Pijler voeding
2. Pijler Mind Body: HPA-as en stress
3. Pijler Bioritme
4. Integratie Pijlers
5. Gedragsinzichten toepassen in de spreekkamer
6. Toekomst van gezondheid

|  |  |
| --- | --- |
| Thema’s | Onderwerpen per thema |
| Leefstijlpijlers Kennisoverdracht & Wetenschap  Integratie | * Voeding: Verteringsstelsel & microbioom * Beweging: * Bioritme: Intermittent Fasting & Slaap * Mind-Body: HPA-as, nervus vagus en stress. * Sociale verbondenheid & relaties: Gevolgen eenzaamheid vs blue zones * Zingeving: diamantmodel/ positieve gezondheid/ ZonMw * Integratie: werkingsmechanismen |
| Leefstijlpijlers  Praktijk & Zelf ervaren | * Voeding: Verteringsstelsel & microbioom * Beweging: cardiogene training, HIIT * Bioritme: Intermittent Fasting & Slaap * Mind-Body: ademhalingsoefeningen, autogene training, mindfulness &compassie meditatie * Sociale verbondenheid & relaties: delen en van elkaar leren. Mede middels intervisie-oefeningen, oefeningen uit de Positieve Gezondheidszorg (Fredrike Bannink) * Zingeving: |
| Gedragsverandering & mindset (wetenschap + praktijkervaring deskundige) | * 12 jaar ervaring Integrative medicine in de praktijk * Motiverende gespreksvoering * Oplossingsgerichte systeemaanpak |
| Gedragsverandering & mindset: zelf oefenen | * Motiverende gespreksvoering * Oplossingsgerichte systeemaanpak * Positieve Gezondheidszorg (Fredrike Bannink) |
| Implementatie in de praktijk | Huidige stand van zaken en inspiratie |
| Implementatie in de praktijk | Interactief the Health Game |
| Mind-body technieken in de praktijk | Ademhalingsoefeningen, autogenene training, mindfulness en compassie , meditatie. |
| Zingeving | ACT , geleide meditatie , Zingeving in de spreekkamer |
| Intervisie | SMART, intervisie spel , MAPJEM, positieve intervisie |